

¿Está tomando suficiente leche materna mi bebé?

Muchas mamás necesitan estar seguras de que su bebé está tomando la suficiente leche cuando lo amamantan. La lista que aparece a continuación puede ayudarle a determinar si el bebé está tomando suficiente leche.

Marque con una (3) cada cuadro que corresponda:

- ☛ La leche le bajó de dos a cuatro días después del parto.
- ☛ Siente los senos más llenos antes de darle de comer al bebé y más suave cuando termina de amamantarlo.
- ☛ El bebé toma bien el pecho en su boca sin dificultad y succiona de manera rítmica durante 10 minutos por lo menos en cada seno.
- ☛ Amamanta al bebé en intervalos de 1½ a 3 horas (por lo menos 8 veces en 24 horas). Si el bebé duerme mucho, tiene que despertarlo para darle el pecho. Está bien que el bebé duerma durante 4 ó 5 horas seguidas en 24 horas.
- ☛ El bebé se ve satisfecho después que le ha dado el pecho, y posiblemente se queda dormido cuando lo amamanta con el segundo seno.
- ☛ Generalmente, la sensibilidad de los pezones desaparece en unos cuantos días. Si el dolor de los pezones es mucho, podría ser que el bebé no está tomando bien el pecho en su boca (hasta la aureola) y que no esté tomando la suficiente leche.
- ☛ El bebé moja por lo menos 6 pañales en 24 horas. La orina es incolora, y de un amarillo claro.



- ☛ Una vez que a usted le baje la leche, el bebé empieza a hacer del baño 4 o más veces en 24 horas. Durante los primeros días de su vida, cuando el bebé hace del baño las deposiciones son muy oscuras. Hacia el cuarto o quinto día las deposiciones empiezan a tener el aspecto del queso 'cottage' (requesón) y son color mostaza. Después del primer mes disminuye el número de veces que el bebé hace del baño.

Si no hay una marca en cada cuadro, tal vez necesita un poco de ayuda para amamantar bien a su bebé. Su clínica WIC, su doctor o un especialista en lactancia le pueden ayudar a aclarar sus dudas y resolver sus problemas con la lactancia.

Revisiones del peso

La mayoría de los bebés baja de peso los primeros día después de su nacimiento. Hacia su segunda semana de vida, el bebé debe volver a pesar lo mismo que pesó al nacer. Una vez que a usted le baje la leche, el bebé empezará a subir de peso, más o menos una onza por día durante los primeros dos meses. Pese a su bebé con regularidad.

Después de las primeras semanas

- ☛ A medida que su organismo se va ajustando a la lactancia, empezará a sentir los senos menos llenos. Esto no significa que tenga menos leche.
- ☛ Tal vez el bebé quiera comer más seguido durante los periodos de crecimiento repentino. Si lo amamante con más frecuencia, usted tendrá más leche para satisfacer las necesidades de su bebé. Los periodos de crecimiento repentino suelen presentarse a:
 - ☛ La segunda o tercera semana
 - ☛ La sexta semana
 - ☛ Los tres meses

Pregunte a WIC

La oficina de WIC con mucho gusto pesa a su bebé, y le aclara cualquiera duda que tenga respecto a la alimentación con leche materna.